

**ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ  
ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ  
С.П. Сивакова, Т.И. Зиматкина**

Гродненский государственный медицинский университет,  
[kge\\_grgmu@mail.ru](mailto:kge_grgmu@mail.ru)

**Введение** Основной приоритетной задачей стратегии белорусского здравоохранения является улучшение здоровья населения республики на основе принципов направленных на профилактику заболеваний, снижение действия факторов риска, формирование условий и стимулов для здорового образа жизни [1, 2].

Формирование сознательного выбора здорового образа жизни должно рассматриваться как основная социальная проблема, реализацию которой необходимо проводить с учетом возрастных, психологических, физиологических, и социальных аспектов каждой конкретной личности [3, 4].

Валеологиическая система образования должна предусматривать внедрение здоровьесохраняющих технологий, которые включают диагностику уровня индивидуального здоровья, с учетом психосоматических, конституциональных и социально духовных особенностей личности. Она предусматривает осуществление системы рекреационных, коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья, а также формирование на основе валеолого-гигиенических знаний собственных возможностей и особенностей соматического, психического, интеллектуального, духовного и социального здоровья, индивидуальных потребностей личности [6].

Обучение методам самодиагностики, самооценки, самоконтроля и самокоррекции психологического статуса организма и разработка специальных медико-психологических приемов, направленных на внедрение принципов здорового образа жизни в профессиональное обучение, должно осуществляться на протяжении всех лет обучения.

В проведении оздоровительных мероприятий необходимо смещение акцента в сторону профилактического воспитания, включающего преодоление факторов риска, мониторинг психологического состояния, регламентацию режимов жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей организма, совершенствование методов коррекции и профилактики, направленных на формирование сознательного выбора здорового образа жизни.

Важное место в работе по формированию здорового образа жизни занимают социологические исследования. Методология социологического исследования не утратила своего значения, поскольку позволяет при анонимном сборе информации получить достаточно объективные результаты. Так, по данным социологического исследования в обществе происходит процесс осознания значимости здоровья. 86,9% респондентов отметили здоровье в качестве наиболее важной жизненной ценности [3].

В связи с этим, необходима разработка и обоснование валеолого-гигиенического тестирования в процессе обучения студентов-медиков, как объективного метода позволяющего оценить уровень здоровья, выявить факторы риска, а также оценить знания студентов о формировании здорового образа жизни, что в дальнейшем может служить основой для проведения психопрофилактики и психокоррекции, направленных на сохранение здоровья молодежи.

**Цель исследования.** Изучение состояния здоровья и распространенности некоторых поведенческих рисков как маркеров приверженности принципам ЗОЖ учащейся молодежи.

**Материалы и методы.** В работе использован метод социологического опроса путем анонимного анкетирования, которое проводилось среди студентов 2-3 курсов Гродненского медицинского университета. Данные опроса респондентов систематизированы по полу и возрасту, введены в электронные таблицы и статистически обработаны. Сравнительный анализ отношения студентов к произвольному приему психоактивных веществ (ПАВ) и табакокурению проведен на четырех факультетах медицинского университета: лечебном (ЛФ), педиатрическом (ПФ), медико-психологическом (МПФ) и медико-диагностическом (МДФ). Состояние здоровья студентов 2-3 курсов всех факультетов оценивалось по данным ежегодных медицинских осмотров. В исследовании приняли участие 481 человек, большинство из которых составляли девушки – 301 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании проведенного валеолого-гигиенического тестирования было выяснено субъективное отношение студентов к состоянию своего здоровья. Как показали наши исследования, только 67% студентов, считают себя достаточно информированными по вопросам здорового образа жизни. Как отличное и хорошее состояние здоровья оценили 57% юношей и девушек, как удовлетворительное и плохое - 45% юношей и 38% девушек.

Фактическое изучение состояния здоровья студентов, по данным ежегодных медицинских осмотров, показало, что к первой группе здоровья относятся 59% исследуемых студентов, которые занимаются в основной группе по физическому воспитанию. Количество студентов относящихся ко второй группе, составило 12%. Это учащиеся, имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям. К третьей группе здоровья были отнесены 24,5% респондентов. Студенты с хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, недостаточной приспособленностью к труду и условиям жизни (4 группа здоровья) составили 4,5%.

Анализ структуры и распространенности функциональных нарушений и хронических заболеваний среди обследованных студентов выявил, что наиболее часто встречаются патология органов пищеварения и органов зрения (преимущественно миопия слабой и средней степени

тяжести), патология сердечно-сосудистой системы. За время учебы в университете количество студентов, страдающих заболеваниями органов пищеварения, не уменьшается и остается высоким на протяжении всех лет обучения.

Изучение распространенности поведенческих рисков показало, что часть студентов рассуждает весьма легкомысленно в отношении проблемы употребления ПАВ. Так, 78,3% и 30,1% девушек 2 и 3 курсов, а также 96% и 92% юношей этих же курсов считают, что могут легко отказаться от приема наркотиков, а остальные сомневаются, что могут это сделать. Полагаем, что терпимость к приему ПАВ в молодежной среде породило такое понятие как «легкие наркотики». Среди респондентов-девушек 2 и 3 курсов 4,8% и 2,7%, а также 12,0% и 23,5% юношей уверены, что так они не вызывают привыкания. Около 70% опрошенных твердо убеждены, что прием наркотиков приводит к наркотической зависимости.

Если на 3 курсе 94,1% студентов считают, что наркомания – это болезнь, то на 2 курсе – лишь 77,3%. В том, что после однократного использования инъекционного наркотика можно стать наркоманом уверены 61% студентов 3 курса и 67% 2 курса, тогда как 13,0% и 11,5% опрошенных имеют противоположное мнение. Практически четверть студентов не знают ответа на данный вопрос. Большинство респондентов придерживается мнения, что увлечение ПАВ способно в дальнейшем оказать серьезное отрицательное влияние на здоровье. Среди юношей 3 курса таких студентов 79,4%, среди девушек – 95,6%, на 2 курсе получены аналогичные данные.

На вопрос: «Курите ли Вы?» студентами были даны следующие ответы: «да, курю в настоящее время», «нет, никогда не курил» и «курил в прошлом, сейчас не курю». На МПФ курящие девушки составили 17,0% от опрошенных, а на МДФ – 23,1%. На МДД число курящих юношей составляет 54,5%. Однако, в данной группе численность тех, кто курил ранее, но не курит в настоящее время, достаточно высока (27,3±0,1%). Среди юношей МПФ привычка табакокурения является менее распространенной. Дальнейший анализ ситуации с курением показал, что те молодые люди, что попали в группу ежедневно курящих, отражают реальную численность студентов с устойчивой вредной привычкой к табакокурению. Постоянно курящими признали себя на МПФ – 60,0% из 17,0% курящих девушек, на МДФ соответственно 42,9% из 23,1%. Следовательно, реально курящих девушек существенно меньше. На МПФ – из числа курящих юношей 66,7% курят ежедневно, 22,2% – изредка и 11,1% – 2-3 раза в неделю. Среди курящих юношей МДФ устойчивую привычку к курению имеет треть студентов (33,3%), которые курят ежедневно. Остальные (22,2%) курят изредка или несколько раз в неделю.

Установлено, что в подавляющем большинстве случаев приобщение к сигарете произошло через друзей и сверстников. Например, под влиянием товарищей начали курить 75,0% юношей МДФ и 88,9% юношей МПФ.

На вопрос: «Как сильно Вы хотите бросить курить?», большинство свое желание определило как «в средней степени» (от 25,0% до 60,0% в различных группах). Большинство курящих девушек (40,0% на МПФ и 10,0% на МДФ) однозначно хотят бросить курить. Часть юношей отмечает слабое желание отказаться от вредной привычки. На МДФ – 16,7% юношей и 20,0% девушек вообще не хотят отказываться от курения.

**Выводы.** Полученные данные дают основание говорить о высокой распространенности поведенческих рисков среди учащейся молодежи. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о раннем приобщении молодых людей к табакокурению со значительным увеличением числа курящих за годы учебы в высшем учебном заведении и отсутствии у некоторой части студентов мотивации к ведению ЗОЖ.

Нужно обратить внимание на лояльное отношение студентов-медиков к проблеме употребления ПАВ и в положительное восприятие некоторыми из них табакокурения. Необходимо, чтобы каждый студент занимал активную жизненную позицию по отношению к проблемам укрепления собственного здоровья и соблюдению режима труда и отдыха, искоренению вредных привычек, рациональному питанию, профилактике гиподинамии.

Анализ данных состояния здоровья и индивидуально-личностных особенностей учащейся молодежи будет способствовать целенаправленной работе со студентами по улучшению их здоровья и повышению мотивации ведения здорового образа жизни, а также созданию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.

## Литература:

1. Баранов, А.А. Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопр. совр. Педиатрии. – 2006. – Т5, №5: Прил. 1. Школа и здоровье. – С. 14-21.
2. Жарко, В.И. Состояние здоровья населения Республики Беларусь и стратегия развития здравоохранения / В.И. Жарко, В.З. Черенко, А.К. Цыбин // Здравоохранение. – 2007, №1. – С. 4-13.
3. Исютина-Федоткова, Т.С. Некоторые аспекты образа жизни студентов Белорусского государственного медицинского университета / Т.С. Исютина-Федоткова // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е., педагогические науки. – 2005, №5. – С. 154-159.
4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
5. Лебедева, Н.Т. Приоритеты сохранения здоровья у детей / Н.Т. Лебедева, Е.А. Лосицкий // Здравоохранение. 2006. - №7. – С. 21-23.
6. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 года. – Минск: ЮНИПАК, 2004. – 201 с.